



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Trabajo Fin de Grado

Educación Social

Facultad Ciencias de la Educación

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN:
AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS EN ADOLESCENTES EN
CENTRO RESIDENCIAL**

Autora: Irene Soler Ruiz

Tutorizado por: Pablo Daniel Franco Caballero

Curso Académico: 2017/2018



Resumen:

El proyecto expuesto a continuación consta de una intervención constituida por una serie de actividades divididas en diferentes sesiones llevadas a cabo por educadores sociales en el centro residencial de menores “Prodiversa”, con niños con edades comprendidas entre 11-17 años. A continuación podrán encontrar contenidos relacionados con la inteligencia emocional, que a su vez deriva en la educación emocional, como formación imprescindible en las personas, y en concreto en los adolescentes, así como las diferencias entre los términos emoción y sentimiento. Nace de la necesidad de dotar a estos menores de una educación emocional que les ayude a identificar y expresar sus propias emociones, así como identificarlas, tanto las propias como la de los demás. Estableciendo como principal objetivo la autorregulación de estas emociones y sentimientos, donde la intención no sea controlar o reprimir, sino expresarlas de una manera positiva. Se ha utilizado una metodología totalmente participativa, grupal e individualizada, adaptándose a las capacidades y necesidades de cada menor, aunque se lleve a cabo en el mismo espacio y, como principio principal, el juego. Como conclusiones principales, podemos decir que es posible dotar de vocabulario a menores con estos perfiles tan complicados, aunque a veces se ha hecho difícil la puesta en práctica de las actividades.

Palabras claves: emociones, sentimientos, autorregulación, centro residencial, menores.

Abstract:

The following project is about an intervention consisting over series of activities in different sessions undertaken by social educators in the Prodiversa minor residence with children of ages eleven to seventeen. In the project you will find contents about emotional intelligence, which derives in emotional education being vital in people, and most of all in adolescents, like the difference between the terms emotion and feeling. It is born from the necessity of arming these minors with an emotional education which helps them to identify and express their own emotions, as to identify them, so much their own as other peoples'. Establishing as the principal objective the self regulation of these emotions and feelings, where the intention is not to control or suppress them, but to express them in a positive way. A totally participative method has been used in groups and with individuals, adapting it to the capacities and needs of each minor, taking places in the same space and mainly through games. As the main conclusion, we can say that it is possible to arm these minors with these abilities and tools, but it has been sometimes difficult to put these activities in practice.

Key words: emotions, feelings, self regulation, minor residence, minors.



INDICE

Introducción.....	4
Fundamentación teórica.....	5
Contextualización.....	11
Análisis de necesidades.....	16
Objetivos.....	17
Metodología.....	18
Actividades.....	19
Temporalización.....	21
Procedimiento de evaluación.....	22
Análisis de la puesta en práctica y propuestas para desarrollos futuros.....	24
Conclusiones.....	27
Referencias bibliográficas.....	30
Reflexión sobre el proceso de aprendizaje en el Grado.....	32
Anexos	36



1. Introducción

Entre los problemas que existen en la sociedad actualmente, bajo mi experiencia personal, considero que la falta de habilidades emocionales es uno de los más graves y que más consecuencias tiene, especialmente en los menores, y lo peor es que no somos conscientes de ellos.

Es por ello que, a partir de mi periodo en prácticas en un centro de menores, me impulsó a investigar sobre las emociones y sentimientos entre los que allí vivían, de donde salió el tema de este proyecto de intervención “Autorregulación de emociones y sentimientos en adolescentes en centros residenciales”.

Según Sampera y Tur-Porcar (2012) una inestabilidad emocional puede derivar en una falta de autocontrol en situación que generan tensión, estrés o que, simplemente, la persona, en este caso el menor, no esté cómodo. Lo que, por consiguiente, acaba transformándose en conductas disruptivas por la misma falta de autorregulación de las emociones, por lo que es importante dotar al menor de mecanismos de afrontamientos.

Para que esto sea real, todas las personas tenemos un trabajo muy valioso por delante, en especial los que nos dedicamos a la educación, que sería trabajar la educación emocional entendida como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personas y social (Bisquerra, 2000 según citado en Bisquerra y Pérez, 2012).

Tras observar de forma participativa la realidad del centro de menores y los motivos principales por los que nacían los conflictos entre ellos, me di cuenta que se trata de la falta de estas habilidades emocionales. Por lo que me propuse crear este proyecto teniendo como objetivos principales la identificación y expresión de las emociones y sentimientos. En realidad, se trata de trabajar la educación emocional, pero debido a los perfiles de los menores, sus carencias y situaciones familiares, era



complicado llevarlo a cabo de manera real, por lo que tuve que disminuir la dificultad del término y adaptarlo a sus realidades.

Para llevar a cabo este proyecto he utilizado una metodología completamente participativa, partiendo del juego con los menores y adaptando cada actividad a las necesidades individuales de cada menor, aunque se han llevado a la práctica de manera grupal. Dentro de las actividades llevadas a cabo se encuentran películas, cariñogramas, espacios donde compartir entre todos y de manera individual, entre otros.

Las conclusiones principales son positivas, es decir, trabajando con los menores estas áreas y conceptos, conseguimos su mejoría en la convivencia y, sobre todo y más importante, que ellos se sientan mejor y sean capaces de entender lo que sienten.

Para puestas en prácticas futuras, añadiría actividades donde la espiritualidad y la conexión con la parte más subconsciente de nuestro ser sean parte del trabajo de sentirse y respetarse a uno mismo.

2. Fundamentación teórica

Los humanos somos seres emocionales, desde que nacemos comenzamos a experimentar ciertas emociones y sentimientos, los cuales nos han acompañado y nos acompañarán a lo largo de toda nuestra vida. Es por ello, que es primordial saber manejarlos de la mejor manera para poder disfrutar de la vida como mejor sabemos, siendo felices.

Desde principio del siglo XIX varios autores comenzaron a investigar sobre la inteligencia, la inteligencia social, las diferencias individuales, en la mayoría basados en la ley del efecto, antecesora de la actual Inteligencia emocional.

En 1990 apareció por primera vez el concepto de Inteligencia Emocional (IE) de la mano de Peter Salovey y John Mayer, pero no fue hasta cinco años después, con la publicación de su libro Inteligencia Emocional, cuando Daniel Goleman dio a conocer este término.



Aunque varios años antes, en 1983, Gardner (según citado en Luis Arturo y Mara Maricela, 2005) reformula el concepto Inteligencia con ayuda de la teoría de las Inteligencias Múltiples, las cuales son siete y relativamente independiente entre ellas, siendo estas inteligencias las siguientes: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemática.

A pesar de la cantidad que existe a día de hoy, la definición más precisa define la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10 según Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Siguiendo estos autores, y haciendo referencia a Fernández-Berrocal y Ruiz 2008, podríamos decir que existen 4 áreas principales donde la ausencia de IE suscita la creación de problemas entre las personas: Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales; Inteligencia emocional y bienestar psicológico; Inteligencia emocional y rendimiento académico; Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas.

Centrándonos en las personas a las que va dirigida este proyecto de intervención, estudiaremos con más detenimiento las áreas en relación con las relaciones interpersonales y la aparición de conductas disruptivas.

En cuanto a la primera área a tratar, inteligencia emocional y las relaciones interpersonales, podríamos decir que las personas emocionalmente inteligentes tienen más capacidad para percibir, comprender y manejar sus propias emociones y la de los demás. (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Lo que quiere decir que aquellas personas que son capaces de definir sus propias emociones y autorregularlas obtendrán mejores relaciones interpersonales, las cuales podrán ser de mejor y mayor calidad.



En cuanto a la segunda área a tratar, inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas, podríamos decir, siguiendo a Extremera y Fernández-Berrocal, (2004) que aquellas personas con una inteligencia emocional baja tienden a tener conductas más impulsivas, peores habilidades sociales, que deriva en acciones antisociales, lo que tiene una relación directa con el consumo de tabaco y alcohol, siendo este un factor de riesgo en los adolescentes.

Por todo ello, es importante que hablemos de la Educación emocional (EE) definiéndola como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000 según citado en Bisquerra y Pérez, 2012).

Los objetivos de la educación emocional, al igual que de este proyecto de intervención, podríamos sintetizarlos en: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; denominar a las emociones correctamente; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones (Bisquerra y Pérez, 2012)

Seguendo estos autores, las competencias emocionales deben ser entendidas como capacidades básicas para conseguir un desarrollo total de la personalidad y de la vida. En relación al modelo del GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona (Bisquerra (2008) según Bisquerra y Pérez (2012)) existe 5 competencias destacables: conciencia emocional, autonomía emocional, habilidades sociales, competencias para la vida y el bienestar y regulación emocional.

La conciencia emocional hace referencia al conocimiento de las emociones y los sentimientos, tanto en nosotros mismo como en las personas que nos rodea, lo cual se consigue mediante la autoobservación y la observación de los demás.



La autonomía emocional, se trata de sentirnos capaces de no dejarnos influir por los estímulos del entorno, tener sensibilidad con los demás pero sin ser vulnerables. Este proceso conlleva una buena autoestima, autoconfianza y responsabilidad de nosotros mismos.

Las habilidades sociales son las que nos dotan de capacidad para socializarnos con las personas de la sociedad, adquirir conductas prosociales que nos ayudan a conseguir una mayor integración y mejores relaciones interpersonales.

Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de actitudes, valores y habilidades que fomentan la creación del bienestar social y personal. Es decir, tenemos que construir estados emocionales positivos con voluntad y actitud positiva.

La regulación emocional conlleva dotar de respuestas oportunas a nuestras emociones, sin confundir la regulación emocional con la represión. Ésta se apoya en el equilibrio entre descontrol y represión. Es decir, saber manejar las emociones y sentimientos propios sin oprimirlos, trabajando de igual manera los que los demás pueden sentir. Este proceso debe de ser continuo, regular emociones desde pequeños empezando por las primarias. Es en esta competencia donde va centrado el proyecto de intervención.

“Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencia innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos y culturas”.

(Tonatiuh9, 2012)

Siguiendo lo que este autor desarrolla en este artículo, podríamos decir que las emociones son un conjunto de respuestas producidas por el cerebro ante un estímulo emocionalmente competente. Estas respuestas pueden ser mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) o aprendidos (emociones secundarias)



Los sentimientos son los resultados conscientes de dichas respuestas emocionales ante los mismos estímulos que desencadenan la emoción.

Las emociones que se clasifican como primarias son las consideradas innatas y las secundarias, sería el resultado de un proceso de aprendizaje. Entre las emociones primarias están alegría, tristeza, ira y miedo.

Siguiendo el texto de Tonatiuh9 (2012), cabe hacer una distinción entre estos dos términos que, aunque nacen desde el mismo punto, tienen asignaciones y efectos diferentes en nosotros y nuestros subconsciente.

La primera diferencia, bajo mi punto de vista, es que las emociones son potentes aunque no tienen mucha duración, siempre que nos permitamos sentir las, mientras que los sentimientos si son duraderos.

Por otro lado, las emociones son más primitivas, inconscientes, falta de juicio, mientras que los sentimientos son emociones que ya han sido filtradas por el consciente y la espiritualidad de cada persona.

Las emociones son el producto de la conexión de procesos afectivos e intelectuales, mientras que los sentimientos son aprendizajes de nuestra personalidad, fruto de la conexión de diversas emociones.

Es por ello que podemos decir que las emociones son ineludiblemente positivas, siempre que las expresemos, ya que hasta las emociones más negativas nos ayudan a sobrevivir y a adecuarnos a los problemas del entorno. Sin embargo, aunque expresemos los sentimientos, si tienen una connotación negativa, lo va a seguir siendo.

Así mismo, es importante tener claro que los sentimientos no son conductas, pese a que optimizan la disposición para actuar. De esta confusión nacen ciertos problemas.

“Cuando las personas intentan hacer que sean sus sentimientos y no sus conductas las que se conformen según las normas sociales, es cuando comienzan a quedar envueltos en automanipulaciones y auto coerciones que no son saludables” (Tonatiuh9, 2012).



Por lo que, las personas tenemos que ser consciente de lo que hacemos, sentimos y nos mantiene retenido en un sentimiento, por lo que no podemos tratar de controlarlos, sino de autorregularnos y escucharnos.

Pero la gran diferencia entre sentimiento y emoción está en la madurez de cada persona y de su evolución. Si acepta ser guiado por instintos e irracionalidad, prevalecerán las emociones, si por el contrario se deja ser movido por la espiritualidad, brillarán los sentimientos.

Por todo ello, es de vital importancia saber reconocer y expresar lo que sentimos para así conocernos, ayudarnos a mejorar a nosotros mismos y a los demás.

Actualmente, vivimos en una sociedad donde hablar de sentimientos y emociones resulta muy complicado, y en los más jóvenes aún más. No estamos educados ni acostumbrados a expresar cómo nos sentimos o qué sentimos en cada momento, ante estímulos diversos. Y esto se debe, entre otras cosas pero fundamentalmente, a la ausencia de educación emocional, un vocabulario amplio donde sepamos el significado de cada emoción y sentimientos para así poder manifestarlo de manera más concreta ante los demás. A esto debemos de sumarle, especialmente en los adolescentes, la contradicción real que sienten entre sus propios sentimientos, lo que les hacen sentirse confusos y sin herramientas y recursos necesarios para expresarse con libertad y seguridad. En definitiva, lo que debemos de conseguir es dotar a todas las personas, empezando por los niños y adolescentes, a desarrollar competencias emocionales y comunicativas.

Y esta labor debemos de hacer cuanto antes, ya que actualmente se está dando cierta correlación entre ausencia de competencias emocionales, falta de IE y agresividad y conductas disruptivas.

Sampera y Tur-Porcar (2012) nos acercan a diferentes investigaciones donde en los resultados se puede evidenciar la relación directa entre aspectos antes nombrados.

Es por ello, y siguiendo a estas autoras, que debemos de dotar también al adolescente de mecanismos de afrontamientos, entendidos como procesos que pueden regular o canalizar las emociones e influir en las respuestas más o menos adaptadas a la



situación o problema que la persona vive en un momento dado, lo que implica un cierto control de la situación.

En conclusión, como expresan Extremera y Fernández (2004):

“Si queremos construir un individuo pleno y preparado para la sociedad del futuro, es ineludible educar en el mundo afectivo y emocional.”

3. Contextualización

El Centro Residencial “PRODIVERSA” responde al modelo de Centros de acogida de menores, según lo dispuesto en la Orden de 9 de noviembre de 2005.

Es un Centro Residencial con capacidad para 26 plazas, entre niños y niñas. El personal está compuesto por el director, el Equipo técnico (trabajadora social y psicólogo) y el Equipo Educativo (educadores). El objetivo principal es crear un clima cálido de convivencia, pretendiendo que se sientan aceptados e integrados dentro de la dinámica cercana y empática, intentando minimizar sus carencias y procurando que se asemeje a cualquier núcleo familiar normalizado.

La finalidad de este centro es la consecución de una adecuada madurez personal y social de todos los menores acogidos.

El centro cuenta con cinco plantas, de las cuales se utilizan cuatro, divididas de manera que la vida sea más cómoda para todas.

En la primera planta se encuentra el despacho del Equipo Técnico y dos habitaciones destinadas para el almacenaje de material escolar, despensa y los juguetes y bicicletas de los menores.

En la primera planta se encuentra la cocina, dos comedores, otras habitaciones destinadas a la lavandería y a los materiales del centro y zona común como el patio.



En la segunda planta se ubican las niñas y los pequeños y en la tercera, los niños. Las plantas se dividen en dos alas, cada una de ellas cuenta con baños y duchas, en el ala más grande está la salita, lugar destinado para que los medianos o pequeños de cada planta tengan su espacio. Además, hay un “cuarto de educadores”, espacio reservado para el equipo de trabajo y algunas actividades en concreto, como puede ser supervisión de las llamadas, tutorías con los menores o reunión entre los educadores que se encuentren en el centro. La zona de ocio, en este caso el salón, está separado de las habitaciones.

En cuanto al trabajo que se realiza con los menores, en los contenidos curriculares se trabaja el desarrollo físico y salud; desarrollo intelectual y cognitivo; desarrollo afectivo emocional, donde se pretende, desde la Pedagogía del Afecto, ofrecer un contexto rico en experiencias significativas y vínculos positivos con el fin de generar una resiliencia y potenciar la construcción de la identidad, la capacidad de expresar y gestionar emociones y sentimientos, la percepción de la propia historia vital y la adquisición de principios y valores; y desarrollo de habilidades, donde se pretende lograr conductas más autónomas, a través del acompañamiento y el modelado, que les permitan saber interactuar e integrarse.

Respecto a los contextos significativos de cada menor, se trabajará el contexto familiar, donde predomina una fuerte creencia en la reinserción y la rehabilitación de las familias; contexto escolar y formativo; contexto laboral; contexto residencial, se trata de proporcionar un entorno de seguridad donde podrá tomar conciencia de su realidad social y personal, favoreciendo su integración una actitud positiva hacia el logro de pequeños objetivos.; contexto comunitario.

En la vida diaria, los menores van construyendo su propio aprendizaje e interiorizando normas, hábitos y las habilidades necesarias para su desarrollo. Por eso, es muy importante la planificación de actividades y tareas, así como horarios que vayan dando respuestas a sus necesidades básicas. De esta manera, los menores irán adquiriendo ritmos y rutinas propios de un hogar normalizado. Es por ello, que el centro cuenta con un horario establecido para las dos plantas por igual, aunque adaptándolo al



caso personal de cada menor, por ejemplo cambia la hora de dormir para los pequeños y los grandes, la hora de salida para niños y niñas. Dicho horario variará en función de la época del año, ya que en vacaciones y los fines de semana son diferentes.

Para hacer que la convivencia entre todos sea lo más positiva posible, todos los menores tendrá algún tipo de responsabilidad grupal, como puede ser recoger el comedor o limpiar la cocina de forma rotativa, las cuales se adecuarán al grado de responsabilidad según las capacidades y necesidades de cada menor. Es muy importante estimular con refuerzos positivos a los/las menores para motivarles en su aprendizaje. Además, los más mayores y con mejor comportamiento, tienen la posibilidad de firmar contratos en los cuales ellos se comprometen a realizar alguna tarea o actividad a cambio de ganar un poco más de dinero al final de semana en la paga, de dichos contratos se encargan los tutores de cada menor.

Siguiendo la Pedagogía del Afecto, es importante que los profesionales apoyen afectivamente a los menores y se esfuercen por crear un clima de cariño, seguridad, confianza y bienestar. El equipo educativo ha de ser una figura que posea un equilibrio entre la afectividad y la autoridad, para que el aprendizaje de los menores sea significativo y relevante. Entre el profesional y el menor, se creará un vínculo afectivo, que será un factor decisivo y donde se trabajará para lograr la estabilidad emocional y normalizar su situación personal. El equipo educativo será responsable de velar por la seguridad, salud, bienestar y educación de los menores. Y más concretamente cada tutor deberá conocer perfectamente a su tutorizado para poder guiarle en su aprendizaje y apoyarle en los momentos de crisis o necesidad afectiva. En cuanto a la acción tutorial, consiste en prestar una atención más personalizada creando una proximidad afectiva entre tutor y menor. Las intervenciones entre tutor-menor se deberán de utilizar para intervenir sobre las dificultades o elementos a desarrollar en el menor. En las tutorías lo que se trata es que el educador ayude a entender al menor como se siente, lo que le ha sucedido, como se desarrolla su situación, ir entendiendo las diferentes etapas y momentos, etc.



Por ello, es importante la comunicación como soporte de toda actuación educativa, por lo que es indispensable crear un buen ambiente en todo el contexto residencial, tanto entre los menores, los profesionales y entre ellos.

Dicha comunicación es fundamental para garantizar la atención integral de los/las menores. Las asambleas serán primordiales para la comunicación con los/las menores, con los que se establecerán los objetivos de grupos, las normas de convivencia, al igual que las pautas de intervención ante el incumplimiento o no de las normas, tanto refuerzos positivos como negativos.

Los instrumentos, además de las asambleas, que se llevan a cabo para fomentar la comunicación entre todos serán las tutorías, proyecto educativo (anexo), carpetas de seguimiento, libro de incidencias, donde los educadores anotarán los acontecimientos más relevante que haya ocurrido durante su turno, además en cada cambio se intercambiarán opiniones, vivencias e información relevante, como puede ser el motivo de algún castigo o refuerzo. Además, se llevarán a cabo reuniones mensuales entre todo el equipo del Centro, donde se trataran diferentes temas del contexto y del desarrollo personal de cada menor.

En cuanto a la intervención educativa, ésta ha de estar programada y debe adecuarse a las características y necesidades más relevantes tanto a nivel individual como grupal. Pero la intervención educativa no solo se reduce a intervenciones programadas, sino que se deben aprovechar aquellos momentos del día a día, y propiciarse situaciones que la favorezcan. Los principales instrumentos y técnicas utilizados son historia de vida, modelado, contrato educativo, técnicas de modificación de conducta, extinción y aislamiento, entre otras.

Asimismo, es importante acordar una programación de actividades, tanto cotidianas, periódicas y puntuales. En el centro se llevaban a cabo diferentes proyectos de diferentes categorías. Por un lado, los proyectos transversales, que se trabajan continuamente durante todo el año y se trabajan siempre que sea necesario. Por otro lado, los proyectos específicos, que surgen de la problemática, particularidades y edades de las/los menores y su tiempo de duración es acotado.



Para finalizar, como todo proyecto se debe de evaluar. La evaluación es un proceso continuo que nos permite determinar si este cumple con los objetivos, si los resultados cumplen con la calidad y nos permite identificar y analizar aquellos efectos no esperados, tanto positivos como negativos.

Al ser una evaluación continua, nos permite valorar el CEC (currículum educativo del centro) conforme se va llevando a cabo, estimar si el impacto es el deseado, si las actividades se están llevado a cabo según previsto, los objetivos cumplidos y así poder realizar las modificaciones oportunas según se requiera.

En cuanto a la evaluación de la evolución de cada menor, es el proceso de apreciar, obtener y proveer información para tomar las decisiones oportunas en cada momento de su estancia en el centro, de manera que den sentido a la línea de trabajo propiciando de manera continua opciones de mejoras...

La puesta en marcha de esta evaluación tendrá la siguiente dinámica:

Aproximadamente a las dos semanas del ingreso del menor, se elaborará una evaluación inicial diagnóstica.

Una vez al mes, en la reunión educativa, se realiza una evaluación de la evolución de cada menor. Se hacen valoración general y se continúa, modifica o elimina algún objetivo.

A los cuatro meses del ingreso, se reflejará todo lo anteriormente expuesto en un documento técnico, el PEI (Programa Educativo Individualizado).

Cada seis meses se realizará un seguimiento del PEI

Finalizado el proceso de aprendizaje, es decir, a la salida definitiva de cada menor del Centro (que puede ser a su mayoría de edad o no), se realiza la evaluación final donde se refleja la situación final en la que queda y sus perspectivas en cuanto a la consecución de los objetivos que se han ido proponiendo a lo largo de su Proyecto Educativo Individualizado.



4. Análisis de necesidades

Mi intervención nace durante el periodo de mi Prácticum III en Prodiversa, centro residencial. El colectivo con el que he tratado durante este periodo de prácticas ha sido menores que residen en planta 3, con edades comprendidas entre 11 y 17 años.

A través de una observación participativa de la vida cotidiana en el centro, he podido observar como ante situaciones problemáticas o conflicto entre ellos, los menores no son capaces de controlar ni expresar de forma adecuada sus sentimientos, emociones y pensamientos. La mayoría de ellos tienen una serie de carencias comunes, como pueden ser la falta de habilidades sociales, de resolución de conflicto, falta de control y expresión de los sentimientos, ausencia de afecto en la mayoría, pero al ser personas con historias y realidades diferentes no se puede generalizar.

Durante mi periodo de prácticas, he podido hacer diferentes funciones y diferentes turnos, lo que me ha ayudado a identificar las carencias en cada una de ellas. Por la tardes, además de hacer el seguimiento escolar, supervisar y compartir el almuerzo, merienda y cena con los menores, también solíamos ir al parque para que tuvieran un espacio de ocio y socialización. Aunque es cierto que es durante estas salidas donde surgen más conflictos, durante la tarde también podríamos tener momentos de tensión entre los menores y con los educadores. Sucieran o no dichas situaciones, siempre he querido aprovechar cada momento para intervenir con los menores, surjan o no conflictos entre ellos, para que pudieran tener un momento y un espacio para poder expresarse. Mediante una observación centrada en estas carencias y ver la realidad de estos niños, me hizo reflexionar que quizás lo más necesario sería trabajar con ellos éstas.

Es por ello, que me planteé la necesidad de trabajar con ellos, de manera más directa, los sentimientos y las emociones para conseguir un mayor bienestar con ellos y mejor armonía en planta, centrándome en la regulación y la expresión de éstas. Por lo



que mi propuesta de intervención se centrará en la autorregulación de las emociones y sentimientos en dichos menores.

5. Objetivos

Al comenzar el proyecto, los objetivos generales que me había propuesto eran los siguientes:

- Expresar sentimientos
- Conseguir la máxima participación de los menores
- Hablar de experiencias personales

Pero al hacer la primera actividad me di cuenta que estos objetivos eran demasiados generales, amplios y difícil de conseguir por parte de menores con este perfil, por lo que, después de una tutoría, decidí cambiarlos y poner objetivos más claros, básicos y sencillos.

OBJETIVOS GENERALES

- Autorregulación de emociones y sentimientos
- Identificar emociones
- Reconocer emociones
- Conseguir la máxima participación de los menores

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ser capaces de expresar emociones por medio de la palabra.
- Identificar emociones por medio de una experiencia personal
- Reconocer emociones a través de vivencias personales
- Dar herramientas para expresarse
- Crear espacios para que puedan expresar
- Facilitar materiales
- Analizar la evolución de las emociones con la adolescencia
- Aceptar la importancia de las emociones



- Valorar las actitudes y cualidad positivas, tanto propias como de los demás y ser capaces de ponerlas en manifiesto.
- Crear vínculos afectivos entre ellos

6. Metodología

Para llevar a cabo este proyecto de intervención tenemos que tener claro una serie de principios metodológicos que nos ayudará a que el desarrollo de las actividades programas con menores con este tipo de perfiles funcionen de manera más adecuada.

Para empezar, las actividades se realizará de manera grupal, es decir, todos los niños o el mayor número posible de ellos participarán de manera continuada en todos los talleres con el fin de que los objetivos propuestos se cumplan para todos por igual. Pero a pesar de ser talleres grupales, no podemos olvidar que la atención debe ser individualizada, por lo que a cada niño se le prestará una atención personalizada en función de su capacidad y su persona, es por ello que el proyecto lo he llevado a cabo después de observar y conocer un poco a los menores. Aunque personalmente no conozco la historia de cada uno de ellos, considero que se cómo son un mínimo como para intuir a quien le cuesta más y a quien menos expresar sus emociones y contar su historia delante de sus compañeros. Por ello es importante trabajar la inclusión de todos durante la puesta en marcha de las actividades, trabajando el respeto hacia los compañeros y sus historias y sentimientos. Puede parecer utópico, pero creo que es importante crear un ambiente donde se sientan cómodos como son los talleres para que puedan hablar libremente de las emociones que tiene dentro.

Por otro lado, en todas las actividades es fundamental su participación, porque sin ella las actividades no tendrían sentido. Para que esto sea posible, tengo que hacer que sean lo más dinámicas y activas posible, conseguir que se involucren, les interese y entiendan la finalidad y los objetivos propuestos.



Sin embargo, a lo largo del proceso de llevar a la práctica las actividades, he tenido que ir modificando la metodología para así conseguir la atención de los menores sin la necesidad de obligarles a nada. Es por ello que la metodología final ha sido a base de juegos, en vez de proponer hacer un taller, comenzar jugando con ellos y poco a poco ir dirigiendo la atención hacia la actividad que tenía planteada.

En un principio me costó bastante, pero luego me he dado cuenta que es lo que da resultado, no imponer nada y proponer actividades diferentes, pero siempre hablando con claridad con ellos.

En definitiva, la metodología que he utilizado reúne todos los principios que son fundamentales para el buen desarrollo de este proyecto y para trabajar estos objetivos, siendo prioritaria la confianza entre todos nosotros, el buen ambiente y que ellos se sientan cómodos y libres de poder expresarse.

7. Actividades

Para llevar este proyecto a cabo, he diseñado diferentes actividades para poder trabajar así cada uno de los objetivos que planteé en un principio.

Todas las actividades se realizarán en grupo, va dirigida para todos los menores del centro, sin hacer distinción entre edades, aunque haciendo adaptaciones según las necesidades y capacidades de cada uno.

Además de conseguir los objetivos propuestos, también quiero conseguir con estas actividades que los lazos afectivos entre los propios menores y con los educadores se refuercen, que tengan la confianza suficiente para hablar de lo que sienten, lo que les preocupa, sin ningún tapujo.

A continuación presento los objetivos que se ha trabajado en cada una de las actividades y la temporalización de éstas, las respectivas fichas se encuentran en el Anexo.



Actividades:

<u>Diario de la calle</u>	<u>Cariñograma</u>	<u>Reparto de libretas</u>
Reconocer emociones Identificar emociones por medio de una experiencia personal Conseguir la máxima participación de los menores	Descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ser capaces de ponerlas de manifiesto. Conseguir la máxima participación de los menores Crear vínculos afectivos entre ellos	Conseguir la máxima participación de los menores Aceptar la importancia de las emociones Dar herramientas para expresarse Intentar crear espacios personales Facilitar materiales para llevarlo a cabo
<u>Inside out</u>	<u>Como me siento</u>	<u>Bazar de las emociones</u>
Identificar diferentes emociones. Analizar cómo cambian las emociones con la madurez Aceptar la importancia de todas las emociones Conseguir la máxima participación de los menores.	Reconocer emociones Ser capaces de expresar emociones por medio de la palabra Identificar emociones Conseguir la máxima participación de los menores	Reconocer emociones por medio de experiencias personales Identificar emociones por medio de vivencias personales. Ser capaces de expresarlas por medio de la palabra. Conseguir la máxima participación de los menores. Crear vínculos afectivos entre ellos.



8. Temporalización

Mi propuesta de intervención tiene una duración de un mes (enero), tiempo donde he llevado a cabo todas las actividades, aunque personalmente, si fuera educadora del centro, crearía un programa que tuviera una duración continua. Es decir, debido a mi corto periodo de prácticas, he diseñado un proyecto siendo consciente de mi realidad y de que quería sacar conclusiones y aprendizajes sobre mi puesta en práctica, pero ello no significa que sea suficiente. Para estos menores, realizar estas actividades les aporta seguridad y confianza en ellos mismos, por lo que considero primordial realizar diferentes actividades relacionadas con el tema durante todo el año.

Cronograma

ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3 “Diario de la calle”	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Libretas Cariñoograma	16	17 Inside out	18	19	20	21
22 Como me siento	23	24 Bazar de las emociones	25	26	27	28
29	30	31				



9. Procedimiento de evaluación

La evaluación forma parte del proceso educativo de enseñanza-aprendizaje, pues está relacionado con todos los elementos del mismo.

La mejor manera para evaluar en este proyecto de intervención, según mi punto de vista y experiencia, es hacerlo mediante la observación directa, ya que nos proporcionará la información necesaria para realizarlo satisfactoriamente. Además, no sólo se evaluará a los menores, sino que también me evaluaré a mí misma y mi forma de dinamizar las actividades, así me ayudará a mejorar la intervención educativa.

Para ello, la evaluación deberá de ser continua a lo largo de todo el proyecto, comparando la actitud de los menores en cada una de las actividades, desde la primera hasta la última, y valorar el compromiso y la predisposición que van adquiriendo poco a poco. También se evaluará la participación de cada uno de ellos y la evolución y mejora que se pueda sentir, es decir, la iniciativa y la forma en la que vayan expresando los sentimientos serán un objeto de evaluación muy importante. En este sentido, se han obtenidos muy buenos resultados, ya que los menores han ido soltando la tensión y han sabido poco a poco ir expresando sentimientos por medio de la palabra. Al principio, resultó complicado que hablaran de sus experiencias personales, simplemente se basaban en lo superficial, pero poco a poco fueron profundizando. Considero que sería bueno seguir trabajando por este camino en el centro, porque los menores a veces necesitan ser escuchados y tener un espacio donde hablar de las emociones, sin necesidad de que sea en el despacho o la habitación de educadores, sino en un ambiente donde puedan ser ellos mismos.

En cuanto a mí, me he evaluado según la facilidad y seguridad con la que me he encontrado conforme han ido transcurriendo las sesiones. Al principio me ponía bastante tensa y los niños lo notaban, me sentía insegura de lo que estaba haciendo y lo que quería conseguir, pero a lo largo de los días y las semanas, fui cogiendo confianza no solo conmigo, sino también con los menores como para poder participar en las actividades y contar mis emociones sin pretexto.



Realmente la evaluación es para todos por igual, tanto educadores como menores, ya que a todos en un principio nos cuesta sincerarnos y hablar abiertamente de nuestras emociones.

Por otro lado, la evaluación ha sido subjetiva y cualitativa, ya que se han puesto en valor más a la persona, sus valores, emociones y experiencias que a cualquier otra cosa. Lo que realmente importaba era lo que la persona sintiera y cómo evolucionara a la hora de expresar con palabras.

En otras puestas en práctica de este proyecto, será interesante de utilizar instrumentos de evaluación como los auto informes y medidas de habilidad (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003^a citado en Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Según Pena y Repetto (2008) el instrumento más utilizado son los auto informes, siendo éstos los más adecuados para medir rasgos de personalidad y nivel de autoeficacia emocional, pero inadecuadas para evaluar las habilidades cognitivas implicadas en el procesamiento de la información emocional. La prueba de medición más utilizado en nuestro país es el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCETT) (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002^a; Extremera, Fernandez-Berrocal y Salovey, 2006 según Pena y Repetto, 2008). Estos auto informes son cuestionarios que el propio alumno contesta reflejando su percepción sobre sus propias habilidades. Evalúa los niveles de inteligencia emocional intrapersonal mediante tres factores: Atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimos (Extremera y Fernandez-Berrocal, 2004).

A pesar del poco tiempo y la falta de recursos para llegar a utilizar este instrumento, han hecho que en la puesta en práctica de este proyecto de intervención no se haya podido evaluar a través de éste. Asimismo, mediante la observación directa y continua considero que he podido evaluar de manera adecuada el proyecto.

Como conclusión, puedo hacer una evaluación positiva de mi proyecto de intervención con los menores, ya que he conseguido objetivos cualitativos prioritarios para su desarrollo y le ha ayudado a mejorar su comportamiento, como consecuencia de todo ello.



10. Análisis de puesta en práctica y propuestas para desarrollos futuros

La experiencia en general ha sido más que positiva, me llevo muchos aprendizajes y la mayoría positivos, aunque también hay momentos donde he aprendido lo que no quiero hacer en un futuro, como no puedo afrontar un taller o como no me gustaría actuar, porque no considero que haya aprendizajes negativos o que haya un mal aprendizaje, sino que lo que no nos gusta, tenemos que cogerlo como algo que no queremos ser/ actuar en un futuro y tenerlo presente.

Analizando mi figura en el centro con los menores y ante la puesta en práctica de las actividades, siento que he ido consiguiendo seguridad, tanto conmigo misma como con los niños, lo que me ha ayudado a dirigir las actividades con mas confianza. Por otro lado, he de decir que mis compañeros educadores y educadoras, desde el primer día, me han tratado como una más, haciéndome participe de todas las actividades y rutinas y dejándome que actúe como considere oportuno en cada momento, me equivoque o acierte. Me ha ayudado a coger confianza en mí misma y en los principios que tengo, en que no solo estamos para evitar malos comportamientos, sino también para hacerles recapacitar sobre sus actos y que reflexionen y valoren lo positivo.

Por otro lado, también me he dado cuenta que adquiriendo ciertas actitudes más claras y directas, conseguimos mejores resultados, pero para eso tenemos que conocer muy bien a los niños y ser una figura importante para ellos, para que se den cuenta que lo decimos por su bien. He aprendido que tenemos que coger las riendas de las situaciones antes de que se desmorone la convivencia o cualquier situación y que a veces es mejor hacerlo delante de todos antes que de manera individual.

En cuanto a mi proyecto de intervención, he sentido todo tipo de emociones, he vivido diferentes experiencias y adquirido muchos aprendizajes. Por un lado, en la finalización de cada taller he tenido emociones diferentes, desde alegría, melancolía, rabia o tristeza, siempre conmigo misma, ya que no puedo controlar totalmente la disposición y comportamientos de los menores. Por otro lado, he tenido momentos muy difíciles, donde se me ha descontrolado la situación en los talleres y no he sido capaz de retomarlo. Todo ello me ha hecho aprender de mí misma, de los menores, de la



situación y, sobre todo, me ha ayudado a ser realista y consecuente con la realidad, aceptar que no puedo controlar toda la situación.

Reflexionando sobre la puesta en práctica de mi proyecto, considero que sería muy beneficioso para todos establecer un tiempo determinado para llevar a cabo las actividades o talleres, ya que es muy complicado, casi imposible, hacer que todos los menores asistan y se comprometan, porque cada uno tiene diferentes actividades por las tardes, a diferentes horarios y con distinta frecuencia. Es por ello que vería muy positivo destinar cierto momento del día/semana/mes para llevar a cabo diferentes actividades, como pueden ser estos talleres y así conseguir la máxima participación de todos, además de evitar las continuas interrupciones durante la puesta en marcha de las actividades, lo que provoca que los menores se distraigan, desconecten y su atención se disperse.

Una vez que el proyecto lo he llevado a cabo y se ha evaluado, he valorado que para desarrollos futuros del mismo se podrían incluir otros talleres con una relación directa con los objetivos planteados, así como añadir algún otro.

Los objetivos que se añadirían serían:

- Crear espacios donde se puedan sentir
- Conectar con uno mismo
- Aceptar las propias emociones y expresarlas

Los talleres que me había planteado añadir serían:

Mandala: estos dibujos se han puesto muy de moda en la actualidad, pero lo que no sabemos es realmente el poder que tienen en nuestro interior. Con los menores nos centraríamos en colorear diferentes diseños impresos en el centro con una música tranquila de fondo compartiendo un espacio todos juntos, procurando que haya las menos conversaciones posibles y se centren en el dibujo y lo que les hace sentir. En función del color que predomine, que más resalte, el orden de colorearlo y las estrategias para ello, tienen significados diferentes que cuando finalicen, se les



explicará. Por ejemplo los colores, el blanco significa purificación, iluminación; gris, la calma, neutralidad; amarillo, simpatía, luz.

Meditación: hacer sesiones de meditación donde los menores se relajen, dejen las preocupaciones a un lado y se centre en el ahora. La meditación es una técnica que nos ayuda a dar importancia a lo importante, centrarnos en el cuerpo en sentirnos a nosotros mismos y escucharnos. Por ello, considero que hacer algunas sesiones de meditación con los menores les ayudaría calmar el estrés, saber reconocer las emociones y los sentimientos personales, así como a controlar un poco las emociones.

Además de estas actividades, he conocido una asociación donde tengo el placer y el lujo de poder participar de manera activa. En ella, el colectivo principal que se trabaja son adolescentes, especialmente aquello que empiezan a tener conductas disruptivas, aunque también trabajan haciendo talleres con personas de todas las edades y de todos los colectivos. El objetivo principal es que las personas a las que esté destinado el proyecto o que sean partícipes de los diferentes talleres que se realicen, conecten y experimenten sus propias emociones y sentimientos, es decir, sentirse a uno mismo y escucharse, aprender a escucharnos. La música es una parte fundamental de la asociación, ya que los talleres se imparten con música en directo con instrumentos como una guitarra, bajo, percusión, digeridoo, entre otros, los que según el estilo, el ritmo y la intensidad de la música, pueden despertar emociones diferentes. Como experiencia propia, he podido estar presente, tanto como participante como parte del grupo, en dos talleres. Por un lado, cuando fui como participante fue cuando realmente conocí a la asociación, se trataba de un taller abierto a todos los público mayores de edad, en él pude experimentar grandes emociones internar y poder conectar conmigo misma. Por otro lado, he ayudado a impartir un taller a adolescentes de un instituto, más o menos la misma dinámica que en taller antes descrito, la diferencia es que aquí se han llevado a cabo actividades donde los adolescentes participaban de forma activa, con diferentes dinámicas, lo que ha ayudado a que el grupo suelte tensiones y timidez y entren en la



dinámica que buscábamos. Ha sido una experiencia increíble y en la que aún tengo mucho trabajo por delante.

11. Conclusiones

Para mi esta experiencia ha sido una de la más significativas de mi vida, y no solo a nivel académico o profesional, sino también personal.

Estar realizando las prácticas en el ámbito y con las personas con las que me gustaría trabajar en un futuro laboral, ha sido un privilegio, al igual que verme capaz de adaptarme a las normas y rutinas y formas parte del equipo.

A nivel personal, me ha ayudado a conocerme un poco más. Cuando hablaba de trabajar en un centro de menores siempre me había imaginado que lo pasaría mal escuchando las historias o cogiéndoles cariño a niños que en un futuro se irían y seguramente no volvería a ver, pero me he sorprendido a mí misma. Considero que he madurado como persona, ahora estoy más segura de mi misma y de lo que quiero y lo que no. Me ha ayudado a asegurarme que es a esto a lo que me quiero dedicar, que es el tipo de trabajo con el que siempre había soñado y mi principal motivo para entrar a la carrera, simplemente siento que estoy un poco más cerca de llegar a mi meta.

Como educadora social más que aprender o aportar, estas prácticas me han hecho desaprender muchos mitos o creencias que personalmente tenía acerca de los centro de menores. Entré con una serie de estereotipos o prejuicios que me han demostrado los niños con creces que no son así, pensaba que serían mucho más conflictivos, entre ellos se llevarían mal o que cumplir las normas les sería muy complicado, pero me han enseñado que eso es lo que la sociedad quiere que pensemos para que estén siempre con esa lacra, pero que con un poco de amor y cariño pueden cambiar sus destinos. Es cierto que la historia de vida que tienen y los antecedentes que tienen les lleva a comportarse como lo hacen, son reflejos de lo que han vivido desde pequeños, pero aún están a tiempo a adquirir comportamientos e ideas diferentes.



En cuanto a mi proyecto de intervención, considero que es un tema importante a trabajar con todos los menores, ya que si están allí es porque han sufrido algún tipo de situación complicada y deben de sentirse, conocerse y saber expresarse. Personalmente, me ha ayudado a cumplir con mis propios objetivos, es decir, después de llevarlo a cabo con los menores, siento que soy más consciente de mis propios sentimientos y soy capaz de identificarlos y expresarlos de mejor manera. Al trabajar con ellos estas áreas, objetivos y conceptos he conseguido una pequeña mejoría en la convivencia y, sobre todo y más importante, que ellos se sientan mejor y sean capaces de entenderse.

Por parte de los educadores, he aprendido que por mucho que nosotros ayudemos, si no quieren cambiar no podemos hacer nada, si no quieren estudiar, no podemos obligarles, si no quieren cambiar sus comportamientos y cumplir normas, “ellos sabrás”. Intentamos hacerles responsables de sus propios actos y saben que todo tiene consecuencia, negativa o positiva, como todas las personas. En este aspecto, también me ha cambiado mucho mi visión o idea, es decir, yo pensaba que si yo quería que el menor cambiara, estaba en mi mano el enseñarle técnicas para hacerlo, lo ayudara en el proceso, pero esa no es la clave. La idea fundamental es acompañar a los menores en el proceso que ellos mismos elijan, si quieren cambiar o no y ofrecerle toda la ayuda y las herramientas que necesiten para conseguir los objetivos que ellos mismo vayan buscando.

“Tú sabrás...” son dos palabras que se me han quedado muy marcadas, al principio no estaba de acuerdo pero ahora las he terminado entendiendo y las apoyo y comparto, ya que son los propios menores los dueños de su vida y de su historia, así como de decidir de qué manera quieren construirla.

A pesar de todo el grandísimo aprendizaje personal y profesional, aun me quedan muchos aspectos que mejorar como educadora social. Los principales creo que son los límites y las normas, es decir, establecer bien los límites para que los menores me respeten y me tomen en serio, no solo cumpliendo normas o acatando las que doy, sino también controlando sus propios comportamientos. Esto quiere decir que no actúen de manera diferente delante mía por no imponer suficiente, y esto lo relaciono a que aún



me quedan muchas normas por interiorizar, historia del centro y de los menores por saber y que no me conocieron como figura de autoridad como puede ser otro educador, sino como una persona en práctica, aunque al final si considero que me tenían un mínimo de respeto.

Para seguir aprendiendo me encantaría que me dijeran los aspectos en los que puedo mejorar, los momentos en lo que no he actuado bien y poder buscar otras alternativas por si en un futuro me encuentro en situaciones similares. Me gusta que me digan mis fallos para así analizarme y mejorar. Aunque considero que en muchas ocasiones me han ayudado a ver mis fallos, al igual que me han dejado cometerlos para así aprender de la experiencia más directa, la mía propia.

En definitiva, y como conclusión después de haber llevado a la práctica mi intervención, confío en que no he podido elegir mejor el lugar donde aprender y dedicar mi tiempo. Creo firmemente en que me ha servido para crecer muchísimo como educadora social, como persona, cambiar mi forma de ver las cosas, e incluso la vida y los problemas. En conjunto, el equipo educativo del centro es increíble, hacen un trabajo extraordinario cada uno de ellos y a su manera, que es lo que realmente enriquece, a mí y a los niños. Asimismo me siento muy realizada habiendo sido capaz de llevar este proyecto a cabo a pesar de las dificultades que me he ido encontrando por el camino. Me siento muy orgullosa de haberlo elegido y de haber formado parte de aquella bonita familia.



12. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

PRODIVERSA. CURRÍCULUM EDUCATIVO. CENTRO RESIDENCIAL DE PROTECCIÓN DE MENORES. (2018). MÁLAGA.

PRODIVERSA. <http://prodiversa.eu>

LOPEZ, R. (2015). “ADIVINA COMO ME SIENTO”, UN JUEGO PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA. Educación 3.0 www.educaciontrespuntocer.com

MOLL, S. (2015) EL BAZAR DE LAS EMOCIONES. PROPUESTA DE ACTIVIDAD. Justifica tu respuesta. www.justificaturespuesta.com

Mestre, V, Samper, P., Tur-Porcar, A.M., Richaud de Minzi, M.C. & Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamientos y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 11 (4), 1263-1275.

Mara Maricela Trujillo Flores, L. A. (2005). ORIGENES, EVOLUCIÓN Y MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Innvar. vol.15 no.25*.

Mario Pena Garrido, E. R. (2008). *ESTADO DE LA INVESTIGACIÓN EN ESPAÑA SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO*. Madrid: Facultad de Educación. UNED. .



Natalio Extremera Pacheco, P. F.-B. (2004). *EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ALUMNADOS: EVIDENCIAS EMPIRICAS*. Málaga: Facultad de psicología. Universidad de Málaga.

Pablo Fernandez-Berrocal, D. R. (2008). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN*. Málaga: Faculta de psicología. Universidad de Málaga.

Rafael Bisquerra Alcina. (2009). PSICOPEDAGOGÍA DE LAS EMOCIONES. *Avances en supervisión educativa Revista de la asociación de inspectores de educación de España*.

Rafael Bisquerra Alzina, N. P. (2012). EDUCACIÓN EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA. *Avances en Supervisión Educativa. Revista de la asociación de inspectores de educación de España*.

Tonatiuh9. (23 de Febrero de 2012). *Jueves Filosófico*. Obtenido de <https://www.juevesfilosofico.com/>

13. Reflexión del grado

Hace tan solo 5 años, esta carrera estaba totalmente fuera de mis esquemas de futuros, siempre he querido dedicarme a la educación pero en el ámbito más institucionalizado, es decir, magisterio. Antes de acceder a la universidad, hice el grado superior de animación sociocultural y realizando las prácticas en una empresa, el director era educador social y me comentó las salidas que tenía, los colectivos con los que podría trabajar en un futuro y, principalmente, que para trabajar con menores no



necesariamente tenía que trabajar como profesora. Esta nueva visión fue lo que verdaderamente me convenció, trabajar en unos ámbitos donde las personas tienen algún tipo de necesidad, principalmente afectiva, y donde los menores son un colectivo donde hay varias salidas profesionales me hizo empezar a enamorarme poco a poco de esta profesión.

Durante la carrera he aprendido conceptos y términos nuevos que me han ayudado a construir una visión diferente de la sociedad a la que tenía, he abierto los ojos ante la realidad en la que vivimos, quitándome los pañuelos que nos ponen desde pequeños para que no sepamos lo que pasa a nuestro alrededor, para que no sepamos decidir con criterio y sigamos la corriente que “ellos” quieren. Además, adquirir conocimientos de tantos ámbitos, de tantos colectivos y de tantas temáticas me ha parecido algo fascinante, hemos tenido un campo de estudio inmenso y creo que ha sido especialmente eso lo que nos ha hecho crecer como profesionales. Personalmente, me gustaría resaltar un par de asignaturas. La primera, bienestar en la vejez, donde he podido cambiar completamente la visión que tenía ante este colectivo, me ha ayudado a entender un poco más mi realidad más cercana y cómo poder trabajar con ella para conseguir una mejoría para todos. Por otro lado, todas las asignaturas relacionadas con la psicología, entender aspectos tan básicos como el desarrollo de los niños, cómo van adquiriendo habilidades, perdiendo miedo y creando sus lazos afectivos. Es algo que nunca antes me había planteado ni cuestionado y me parece fascinante tener conocimientos de eso.

En cuanto al profesorado, he tenido experiencias de todo tipo. Por un lado, en la mayoría de las asignaturas hemos tenido grandes profesores pero, sobre todo, grandísimas personas. Personas que están dispuestas a ayudar y aportar todos sus conocimientos para que podamos aprender lo máximo posible y no solo de sus asignaturas, sino de toda la educación social, siempre con un trato cercano, de tú a tú, sin jerarquías ni autoritarismos, desde el respeto y el cariño, el cual he sentido en los momentos más complicados, donde la carrera iba a pasar a un segundo lugar en mi vida y gracias a ellos he podido conseguir el sueño de terminarla y poder dedicarme a lo que siempre he querido y no lo sabía. Pero no todo va a ser bonito, también he tenido



momentos de desacuerdos donde ciertos profesores si han utilizado su posición para sobreponerse a las decisiones de clase o de algún alumno en concreto, lo que ha provocado que las expectativas que tengo sobre todas las asignaturas, en ella se hayan roto simplemente por la metodología que ha llevado a cabo y por el trato recibido.

Referente a las experiencias de las prácticas que hemos realizado, me siento muy afortunada de poder haber tenido tres posibilidades diferentes donde tener un contacto directo con diferentes ámbitos de la sociedad en los cuales, en un futuro, podríamos estar trabajando como educadoras. Mis primeras prácticas fueron en una asociación de mujeres prostitutas donde se pretendía que salieran de esa situación y normalizaran su vida, pero por desgracia la experiencia que yo tuve en esa asociación no fue positiva, ya que en ese momento no se llevan a la práctica ningún proyecto con esos objetivos, y esto realmente es una crítica que le hago a la universidad y a las personas encargadas de gestionar este tema, ya que antes de ofrecer ciertos destinos deben de asegurarse de que tienen proyectos que se llevan a cabo y de los cuales podemos aprender. En mis segundas prácticas, con menores con medidas judiciales de medio abierto, sentí que no realizaba realmente el papel de educadora, sino más bien el de monitora impartiendo talleres que, bajo mi parecer, no tenían ningún sentido, ya que considero que para esos menores que ya son infractores deben de existir talleres relacionados con los delitos que han cometido, carencias afectivas y falta de respeto antes personas de autoridad de su entorno más cercano. En mis terceras prácticas, y de las cuales han surgido el proyecto de intervención desarrollado en mi trabajo de fin de grado, han sido las más positivas y de las cuales he aprendido más a nivel profesional. Éstas han sido desarrolladas en un centro residencial de menores, ámbito donde siempre he querido trabajar en un futuro y que verme trabajando allí ha sido un auténtico lujo y aprendizaje.

Además de las prácticas de la universidad, he realizado prácticas extracurriculares en los servicios sociales, donde he podido vivir experiencias en otro ámbito de la educación social. Para mí ha sido muy enriquecedor poder aprender de esos momentos e intervenciones con familias directas, verme en la realidad con poder de decidir, sin tener que ser tratada como simple práctica, sino como educadora social.



En las últimas asignaturas que he cursado, he empezado a ver una rama nueva, no solo de la educación social, sino de la vida. Se trata de la visión holística, constelaciones familiares, teoría Gestal y dotar a las personas de la capacidad de reconocer, identificar y expresar sus propias emociones y sentimientos, es decir, de educar en estos conceptos y ser consciente en todo momento de nuestro ser, sentir y creencias.

A nivel personal, siento que he crecido como persona, ahora me siento un poco más completa, con valores nuevos, aunque soy consciente que aún tengo trabajo por delante. Cursar esta carrera me ha hecho valorar los pequeños detalles de la vida, la familia, las personas que nos quieren, las que tenemos a nuestro alrededor, hasta la libertad que tengo y estos aprendizajes han salido a partir de las distintas experiencias. Además, me ha ayudado a ver la realidad con otros ojos, otra realidad que está escondida detrás de los telediarios y de lo que los medios de comunicación nos quieren vender, por lo que he adquirido también habilidades para afrontarme, para sentirme segura y saber los motivos por lo que me siento frustrada u orgullosa. Y, sobre todo y más importante, me ha ayudado a conocerme más a mí misma, mis límites y mis gustos, mis defectos y mis virtudes, quien soy, donde estoy, que me gustaría ser y estar en un futuro, hacerme consciente de mis capacidades y poder ponerme metas y objetivos reales que me ayuden a seguir construyéndome como persona y como educadora. En este sentido, me ha ayudado mi experiencia personal y directa con la visión holística y espiritual, donde he aprendido y vivido que si no ponemos solución a los problemas internos, los traumas de nuestra vida, las cuestiones pendientes que tenemos con otras personas y con nosotros mismos, no podremos sentirnos liberadas completamente, es decir, he aprendido a escucharme, sentirme para poder dar lo mejor de mí, que es realmente lo que me hace feliz.

En el final de esta carrera, de esta bonita y productiva etapa, tengo un sabor agri dulce. Por un lado tengo ganas de terminar y ver que me depara el futuro, donde me llevan mis propias elecciones y si realmente acabaré trabajando como educadora. Por otro lado, me da sentimiento separarme de las personas que han formado parte de este periodo, han sido cuatro años muy bonitos, donde me llevo a compañeros que se han convertidos en amigos



Si pienso en mi futuro profesional, me gustaría seguir formándome para poder llegar con la mayor formación posible, con todos los conocimientos y vivencias experimentadas para así poder transmitirlo a las personas con las que trabaje. Aunque personalmente, haciendo una crítica más a la universidad, siento que desde la universidad no nos han informado de todas las posibilidades que tenemos en el mundo laboral, ni las salidas profesionales como tal, así como la búsqueda de empleo según nuestras prioridades y preferencias.

En definitiva, y como conclusión final de mis 4 años de universidad, ha sido una experiencia inolvidable, con momentos buenos y no tan buenos, siempre con el apoyo de las personas que han creído en mí desde el primer día. Me llevo profesores que se han convertido en compañeros de profesión y de los que me llevo muy buenos y bonitos recuerdos. Compañeros que juntos hemos ido construyéndonos a la par, aportándonos vivencias y conocimientos, con los que he compartido desde los momentos más difíciles hasta los más felices. Pero como siempre digo ante cualquier despedida, nunca es un adiós, siempre un hasta luego.



ANEXOS

FICHA DE ACTIVIDADES

TALLER: PELICULA "DIARIO DE LA CALLE"

<u>Nombre:</u> Diario de la calle	
<u>Organización:</u> En el sofá cómodos para ver la película.	<u>Objetivos:</u> Reconocer emociones
<u>Nº de participantes:</u> Todos los menores y educadores.	Identificar emociones por medio de una experiencia personal Conseguir la máxima participación de los menores
<u>¿Cómo se juega?:</u> Comenzaremos con el visionado de la película, para posterior hacer un pequeño debate de lo que han sentido al verla, si en algún momento se han sentido identificados, por qué, cuando,... Entre los educadores redirigiremos la asamblea para que puedan contestar a preguntas como:	
<u>Variantes</u> Conforma vayamos viendo la película, ir parándola para comentar lo que va sucediendo. En vez de poner la película entera, poner determinadas escenas para conseguir objetivos específicos, como puede ser la asertividad o la empatía.	
<u>Material</u> Película	<u>Duración</u> 2h 30min



Evaluación

La dinámica no se pudo llevar a cabo hasta el final por diversos motivos.

El primero es que faltaban muchos menores en el centro, ya que coincidía con los días festivos de navidad y estaban con sus familias.

El principal es que durante el visionado de la película surgió un conflicto, por lo que tuvimos que parar de verla, como se puede leer en el Diario en el día 3 de enero de 2018.

Por lo tanto, no se han conseguido ningún objetivo propuesto ni se ha podido llegar a cabo la actividad tal y como estaba planteada.

Bibliografía o web graffa

La descargaron los niños en el centro

TALLER: REPARTO DE LIBRETAS

<u>Nombre:</u> Reparto de libretas	
<u>Organización:</u> Nos reunimos en el salón	<u>Objetivos:</u> Conseguir la máxima participación de los menores Aceptar la importancia de las emociones Dar herramientas para expresarse
<u>Nº de participantes:</u> Todos los menores y educadores.	Intentar crear espacios personales Facilitar materiales para llevarlo a cabo



¿Cómo se juega?:

Es una variable de la dinámica “Diario de la calle”.

Consiste en poner partes de la película en la que nos queremos centrar para trabajar con los menores, como por ejemplo:

Cuando la profesora reparte los diarios a los alumnos, que es lo que queremos imitar.

El juego de la línea, para que ellos se den cuenta que por muy diferentes que se sientan entre ellos todos tienen cosas y/o vivencias en común.

Cuando se perdonan dos chicas, se dan cuenta que no merece la pena perder su amistad.

Variantes

Material

Película

Duración

1h

Evaluación

La actitud de los niños ante la entrega de las libretas ha sido muy buena, personalmente creo que necesitaban la confianza y la oportunidad de expresarse sin que nadie lo vea ni lo tenga en cuenta para que puedan desahogarse.

Con el tiempo he ido valorando si la utilizan de manera adecuada y no todos lo han hecho. Algunos la han utilizado para dibujar simplemente, otros para escribir letras de rap, algunos ni siquiera han escrito nada, y otros, la mayoría si han escrito alguna vivencia pasada sobre todo.

Bibliografía o webgrafía

La descargaron los niños en el centro



TALLER: CARIÑOGRAMA

<u>Nombre:</u> CARIÑOGRAMA	
<u>Organización:</u> Nos pondremos en círculo para poder vernos todos.	<u>Objetivos:</u> Descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ser capaces de ponerlas de manifiesto. Conseguir la máxima participación de los menores Crear vínculos afectivos entre ellos
<u>Nº de participantes:</u> Todos los menores y educadores.	
<u>¿Cómo se juega?:</u> Se le reparte a cada menor tantos papeles como participantes haya, en él deberán escribir la información que quiera hacer llegar a su compañero. Pueden ser mensajes de agradecimiento, felicitación, petición de disculpas o cualquier mensaje positivo que considere. Se puede hacer de forma anónima o poniendo el nombre. Una vez se tenga escrito, se repartirá a cada menor los papeles que les corresponda para que pueda leerlo, si quieren podrán leerlo en voz alta. Normalmente se crea unos sobres o cajitas con los nombre para que así puedan ir echando los mensajes, pero en esta ocasión ese espacio será el casillero de cada uno. Es decir, si alguien quiere mandar un mensaje a algún compañero, deberá dejarle el papel en su casillero, con la supervisión de algún educador, quien avisará a la persona que ha recibido una carta. Por lo que la dinámica puede durar todo el tiempo que los niños consideren oportuno, los educadores animaremos a los niños a que vayan familiarizándose con la idea de enviar mensajes positivos y su participación.	
<u>Variantes</u> Se podría estipular un día a la semana para enviar mensajes y utilizar el momento para hacer una asamblea, si se ve oportuno. Crear un espacio en la planta para poner en la pared buzones con el nombre de cada uno.	



<u>Material</u>	<u>Duración</u>
Folios	1h
<u>Evaluación</u> <p>El resultado ha sido muy positivo, mejor del esperado. Entre ellos ha habido una gran muestra de respeto, aunque en ocasiones han surgido los típicos tiques entre ellos.</p> <p>En los papeles han escrito características reales, tanto físicas como personales, es decir han sabido valorar a los compañeros de verdad.</p>	
<u>Bibliografía o web graffa</u> 	

TALLER: INSIDE OUT

<u>Nombre:</u> INSIDE OUT	
<u>Organización:</u> Nos reunimos en el salón	<u>Objetivos:</u> Identificar diferentes emociones.
<u>Nº de participantes:</u> Todos los menores y educadores.	Analizar cómo cambian las emociones con la madurez
	Aceptar la importancia de todas las emociones
	Conseguir la máxima participación de los menores



¿Cómo se juega?:

Nos reunimos en el salón y comenzamos el visionado de la película.

Cuando ha finalizado, comentamos que les ha parecido.

Me interesa saber que piensan de cada emoción, en que parte de la película creen que se puede apreciar cada emoción y que me identifiquen un momento de sus vidas con alguna emoción básica.

Al terminar el taller se pondrá en la pared una tabla de emociones (ANEXO), para que ellos entiendan que se puede sentir varios sentimientos al mismo tiempo con la finalidad de que sepan identificarlas en cada momento.

Variantes

Se puede poner ciertas escenas de la películas

Verla por partes, para analizarla poco a poco

Material

Película

Duración

2h 30min

Evaluación

Considero que se han conseguido todos los objetivos propuestos para la actividad, al menos en ese momento. Algunos se han animado a contar algún momento de su vida relacionado con alguna emoción, la más destacada la alegría, la ira. Estoy bastante contenta con el resultado de la actividad.

Bibliografía o webgrafía

La descargaron los niños



<u>Nombre:</u> COMO ME SIENTO	
<u>Organización:</u> Nos reunimos en círculo en el salón	<u>Objetivos:</u> Reconocer emociones
<u>Nº de participantes:</u> Todos los menores y educadores.	Ser capaces de expresar emociones por medio de la palabra Identificar emociones Conseguir la máxima participación de los menores
<u>¿Cómo se juega?:</u> Una vez que estemos todos sentados de tal manera que nos podamos ver todos a todos, comenzaré repartiendo los carteles a cada uno. Con forme vaya mostrando imágenes, deberán levantar si les parece triste o alegre. Al principio será emociones básicas e irá complicándose para reconocer como pueden ser los celos, la desconfianza. Una vez que la emoción ya está identificada, debatiremos de cuales creen que son las causas, esta parte la harán de manera individual y respetando los turnos de palabra. Para terminar, cual creen que sería la solución a esa situación, cual es el desenlace de la historia que han creado ellos mismo, sea cual sea el sentimiento. Repetiremos el mismo proceso con varias imágenes (ANEXO)	
<u>Variantes</u> Las imágenes las pueden ir sacando ellos mismo de una bolsa, ponerlas boca abajo en el suelo y que cada uno elija una diferente. Hablar de alguna vivencia persona que les recuerde la imagen	
<u>Material</u>	<u>Duración</u>
Imágenes donde se puedan identificar emociones	1 h máximo
Carteles Alegre/ triste	



Evaluación

Tal y como estaba plantada la actividad, ha salido bien. Se han dejado llegar con las imágenes, han reconocido bien las emociones y han salido solucionar las situaciones de una manera adecuada.

Pero en el momento en el que he intentado hacer una variante, de que ellos hablaran de experiencias propias no he logrado que se abrieran del todo como para expresarse sin ningún tipo de tapujos.

Bibliografía o web grafía

<http://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/adivina-como-me-siento-juego-para-trabajar-la-inteligencia-emocional-en-el-aula/29877.html>

FOTO:

MIEDO	ASCO	SORPRESA
		
AMISTAD	IRA	MELANCOLIA
		
TRISTEZA	VERGÜENZA	
		



TALLER: BAZAR DE LAS EMOCIONES

<u>Nombre:</u> BAZAR DE LAS EMOCIONES	
<u>Organización:</u> Nos reunimos en el salón, sentados en el suelo creando un clima de tranquilidad entre todos.	<u>Objetivos:</u> Reconocer emociones por medio de experiencias personales



<p><u>Nº de participantes:</u> Todos los menores y educadores.</p>	<p>Identificar emociones por medio de vivencias personales.</p> <p>Ser capaces de expresarlas por medio de la palabra</p> <p>Crear vínculos afectivo entre ellos</p> <p>Conseguir la máxima participación de los menores</p>
<p><u>¿Cómo se juega?:</u></p> <p>Los papeles donde vienen escritas las emociones se colocan boca abajo en el suelo y se mezcla entre ellos.</p> <p>Según el orden que hayamos establecido entre todos, la primera persona cogerá un papel, leerá la emoción que le ha tocado y deberá de contar algún momento donde haya sentido tal emoción, puede ser tanto fuera como dentro del centro.</p> <p>Durante la dinámica debe de haber silencio entre los participantes, respeto por lo que cuenta la persona.</p> <p>Para aquel menor que no guarde respeto, se le quitará algún privilegio, dependiendo de la gravedad que consideremos. Esta consecuencia está en esta dinámica porque considero que es complicada de llevar a cabo, a los menores les resulta muy difícil expresar con palabras lo que sienten y más ante un público que son sus compañeros.</p> <p><u>Variantes</u></p> <p>Se puede coger dos emociones y elegir con la que se sienta más cómoda para hablar, al menos al principio de la actividad.</p> <p>En vez de levantar una tarjeta, que cada uno elija una emoción y hable de ella.</p> <p>Contar vivencias tanto fuera como dentro del centro, es decir, con cada tarjeta contar una vivencia en el centro, con sus familias y en el colegio.</p>	



<u>Material</u>	<u>Duración</u>
Folios donde aparezcan diferentes emociones (ANEXO)	1h aprox
<u>Evaluación</u> Esta actividad no ha salido como esperaba, los objetivos no se han conseguido con la profundidad que esperaba de ellos.	
<u>Bibliografía o web grafía</u> http://justificaturespuesta.com/el-bazar-de-las-emociones-propuesta-de-actividad/	